

Beef Recipes

牛肉 食谱

牛肉千层纸派

材料A

牛腩肉200克, 胡萝卜30克
西芹30克, 洋葱30克
蒜头2克, 番茄酱20克
百里香2克, 黑胡椒2克

材料B

牛肉高汤300毫升
月桂叶1片, 海盐少许
千层纸派皮2张, 打散的蛋黄少许

做法

1. 把牛腩肉煎至褐色, 用搅拌机略微绞碎。
2. 把材料A炒香后, 加入牛肉高汤和月桂叶煮至软, 用少许海盐调味。
3. 把一片千层纸派皮放在烤模中, 用牛肉馅填满, 然后用另一片派皮盖好, 刷上蛋液, 在派皮上割一条缝释放蒸汽。
4. 放入烤箱, 以230°C烘烤3-5分钟至派皮蓬松, 呈现金黄色即可。

Beef in Filo Pastry

Ingredients A

200g beef cheek
30g carrot
30g celery
30g onion
2g garlic
20g tomato paste
2g thyme
2g black pepper

Ingredients B

300ml beef stocks
1 bay leaf
dash of sea salt
2 filo puff pastry
some beaten egg yolk

Method

1. Grill beef cheek till brown colour and roughly blend in blender.
2. Sauté Ingredients A till flavoured. Add beef stocks and bay leaf. Cook till the ingredients are soft. Season with sea salt to taste.
3. Place puff pastry in a mould and stuff with cooked beef. Place another on top and brush egg yolk on the surface. Cut a slit to let the steam out.
4. Bake in oven at 230°C for 3-5mins till puffed and golden in colour.



食谱提供
Pelite Mèhu
地址: 33 Jalan Arafat,
Aqueen Hotel@Paya Lebar
电话: 4713-9999

示范厨师
Kelvin Chang
主厨



做法

1. 把蒜茸和姜茸炒香, 加入牛里脊肉翻炒入味。
2. 加入酱料翻炒均匀, 放置保温待用。
3. 把帕马森芝士粉和烤面包碎用小火翻搅至金黄色。
4. 把牛里脊肉平铺在青红灯笼椒片上, 旁边放上混合生菜沙拉和芝士面包碎。
5. 混合沙拉酱, 搭配食用。

Mongolia Beef Salad

Ingredients

23g minced garlic
12g minced ginger
150g beef tenderloin (sliced)
10g bread crumbs (finely blended)
20g parmesan cheese powder
some red and green capsicum (thinly sliced)
some mesclun salad

Sauce

120g hoisin sauce
20g soy sauce
2.5g hot sauce/chilli sauce
20g sesame oil
10g sugar
dash of black pepper powder

Dressing

30ml extra virgin olive oil
10ml balsamic vinegar

Method

1. Sauté minced garlic and ginger till fragrant. Add in beef tenderloin and grill till flavoured.
2. Add all Sauce ingredients and toss well. Set aside and keep it warm.
3. Mix parmesan cheese powder and bread crumbs over low heat till golden colour.
4. Place beef tenderloin on top of capsicum slices. Place mesclun salad and cheese bread crumbs on the side.
5. Mix Dressing and serve along.

蒙古牛肉沙拉

材料

蒜茸23克, 姜茸12克
牛里脊肉150克(切片)
烤面包碎10克(打细碎)
帕马森芝士粉20克
青红灯笼椒少许(切薄片)
混合生菜沙拉适量

酱料

海鲜酱120克, 酱油20克
辣椒酱2.5克
麻油20克, 糖10克
黑胡椒粉少许

沙拉酱

精纯初榨橄榄油30毫升
意大利香醋10毫升

Aqueen酒店附属餐馆Petite Menu, 可谓是周遭餐饮品牌间的一抹亮色, 呈现出精彩纷呈的本地与国际美食的餐馆, 菜单上丰富的选项道道精彩, 从椰浆饭到牛排应有尽有, 难能可贵的是每一道都堪称用心之作, 风味绝佳, 而价格则更便宜得让人不敢相信, 每天午餐时间都人潮汹涌。

主厨Kelvin拥有丰富的烹饪经验, 主攻西餐的他同时也对新马料理做出了许多精彩的诠释, 也将专属与年轻人的创意融入拿手的西餐中, 保证会让你眼前一亮!

本期, Kelvin为我们分享5道欧亚式牛肉料理, 使用许多香草烹制出多层次的口感变化, 从简单的意大利面到更高等级的骨髓馄饨牛肉汤, 帮你刷新自己的厨房记录!

蔬菜牛肉卷

材料

300克牛腩排肉
 百里香10克, 蒜茸10克
 黑胡椒2克, 盐2克
 西芹片10克
 嫩芦笋10克
 胡萝卜片10克
 紫菜1大片
 牛油10克, 洋葱1个
 蒜头片5克
 豆苗适量
 占地菇适量

做法

1. 把牛肉平切, 用百里香, 蒜头, 黑胡椒和盐腌味。
2. 把紫菜、西芹、嫩芦笋和胡萝卜放在牛肉上卷成卷。
3. 在平底锅内加热牛油, 把牛肉卷煎成微焦黄色, 放置待用。
4. 把洋葱烤成棕黄色, 捣打成泥, 加入牛油和盐调味, 放置待用。
5. 炒香蒜头片、豆苗和占地菇, 与牛肉卷一起盛盘, 搭配烤洋葱即可。

Beef Roulade

Ingredients

300g flank steak
 10g chopped thyme
 10g chopped garlic
 2g black pepper
 5g salt
 10g sliced celery
 10g baby asparagus
 10g sliced carrot
 1 large seaweed
 10g butter
 1 sweet potato
 5g sliced garlic
 some pea sprouts
 some shimeji mushroom

Method

1. Butterfly flank steak and marinate with thyme, garlic, black pepper and salt.
2. Place seaweed, celery, baby asparagus and carrot on top of the steak and roll.
3. Melt butter on a pan. Grill beef rolls till browned. Set aside.
4. Bake sweet potato till soft. Mash and season with butter and salt. Set aside.
5. Saute garlic slices, pea sprouts and shimeji mushroom till fragrant. Plating with beef rolls. Serve with mashed sweet potato.



牛肉丸意面

材料

煮熟的意大利面250克

牛肉丸

牛肉碎500克
 红葱头碎20克
 芥末大匙
 鸡蛋2个
 盐5克
 黑胡椒2小
 牛至叶10克
 面包碎50克

番茄意面酱

无盐牛油20克
 洋葱碎120克
 蒜茸15克
 黑胡椒2克
 番茄酱50克
 番茄200克(去皮切块)
 茄汁80克
 牛至叶5克
 糖10克
 鸡精粉10克
 清水250毫升

做法

1. 准备牛肉丸: 把所有材料搅拌均匀, 分成80克一粒, 油炸后沥干待用。
2. 准备番茄意面酱: 加热牛油, 把蒜茸、洋葱碎、黑胡椒和番茄酱炒香, 加入剩余材料, 用小火翻炒至混合均匀。
3. 加入牛肉丸和煮好的意大利面, 翻炒均匀即可。

Beef Ball Pasta With Tomato Sauce

Ingredients

250g cooked pasta or spaghetti

Beef Balls

500g minced beef
 20g chopped onion
 1 tbsa mustard
 2 egg
 5g salt
 2g black pepper
 10g oregano
 50g bread crumbs

Tomato Sauce

20g unsalted butter
 120g chopped white onion
 15g chopped garlic
 2g black pepper
 50g tomato paste
 200g tomato (peel and dice)
 80g ketchup
 5g oregano
 10g sugar
 10g chicken powder
 250ml water

Method

1. Prepare beef balls: Mix all ingredients and divide into 80g portions. Deep-fry and drain. Set aside.
2. Prepare tomato sauce: Heat up butter. Saute garlic, onion, black pepper, tomato paste till fragrant. Add in remaining ingredients and stir-cook over low heat till mixed well.
3. Add in fried beef ball and cooked pasta or spaghetti. Toss well.



骨髓馄饨 牛肉汤

材料

牛肉碎250克
大胡萝卜1条
韭葱1条、西芹1条
蛋白4个
½小匙黑胡椒粒

牛肉高汤

牛腿2千克、大胡萝卜2条
大葱1个、西芹3条
雪利酒100毫升
水2升
干月桂叶3片
百里香10克

馄饨皮

面粉5杯、盐3小匙
鸡蛋2个、水1½杯

做法

1. 准备牛肉高汤: 把胡萝卜、洋葱和西芹切大块, 加入牛一起放入烤箱, 以200°C烘烤30分钟。
2. 把烤好的材料放入汤锅, 把雪利酒倒进烤盘溶出汤汁后加入汤锅内, 加入水、月桂叶和百里香, 一起煮滚后焖煮5小时, 取出肉骨, 过滤高汤。
3. 把牛肉碎、胡萝卜、韭葱和西芹一起搅打均匀, 加入蛋白混合均匀, 加入高汤一起煮至滚, 转小火继续烹煮至肉碎变成棕色, 过滤后放置待用。
4. 准备馄饨馅: 把肉骨撒上胡椒和七里香, 以170°C烤30分钟, 放凉后挖出骨髓。
5. 准备馄饨皮: 混合所有材料后用力揉5分钟至表面光滑, 擀成圆形馄饨皮。
6. 用两片馄饨皮包裹骨髓, 用清水封口, 在滚水内煮至软, 沥干后倒入高汤即可。

Beef Consomme With Marrow Raviolis

Ingredients

250g minced beef
1 large carrot
1 leek stick
1 celery stick
4 egg white
½ tsp black pepper corn

Beef Stock

2kg beef shins
2 large carrot
1 large white onion
3 celery sticks
100ml dry fino sherry
2 liter water
3 dried bay leaves
10g thyme

Raviolis skin

5 cups plain flour
3 tsp salt
2 eggs
1½ cup water

Method

1. Prepare beef stock: Roughly cut carrot, white onion and celery. Bake with beef shins in oven at 200°C for 30mins.
2. Transfer into large pot. Deglaze the tray using fino sherry and mix into the pot. Add water, bay leaves and thyme. Bring to boil. Simmer over low heat for 5 hrs. Remove beef shins and strain soup.
3. Blend minced beef, carrot, leek and celery together. Mix in egg white. Put in soup pot and bring to a boil with beef stock. Continue cooking over low heat till brown colour. Strain and set aside.
4. Prepare raviolis filling. Bake beef shins bone with thyme and black pepper corn at 170°C for 30mins. Leave to cool and take marrow from the bone.
5. Prepare raviolis skin. Mix all the ingredients together and knead for 5mins till smooth. Roll into small round skins.
6. Wrap beef marrow with 2 raviolis skins. Seal the edge with water. Cook in boiling water till the skin soft. Drain well and serve with beef soup.



送礼 Giveaway text/请发 photo/商家提供 email: limlm@sph.com.sg



WUW
白兰氏鸡精
送10套白兰氏鸡精
180周年限量版
截止日期: 10月5日

白兰氏鸡精180周年限量版 (6罐装+玻璃杯)

为了庆祝180周年纪念, 白兰氏鸡精推出限量版包装设计, 它能让您在补充精力的同时, 通过它的包装让你知道迷人又鲜为人知的英国遗产故事。

白兰氏是亚洲最持久和最值得信赖保健品牌之一, 180年以来, 培育了一代又一代的家庭。100多年前, 出自于乔治四世御膳房的鸡精, 目的是为了帮助国王保健健身。至今, 它已成为新加坡人家喻户晓的健康产品。

白兰氏鸡精含有多种亲手采制的西方草药, 为人体补充体力与营养。在38份相关的研究报告中, 都对白兰氏鸡精有着良好的口碑, 并证实了它对人体的良好功效。

参加抽奖, 请剪下印花, 贴在信封背面, 写明个人姓名、身份证号码、地址、电话, 寄至以下地址即可。《优1周》/白兰氏鸡精限量版 (6罐装+玻璃杯), MacPherson Road Post Office, Locked Bag No 13, S 913486。

预告! 买《优1周》 送《优选食谱》

*只送不卖

下周, 读者购买513期《优1周》, 将可获赠一册《优选食谱》(第1集), 主题为12道精选佳肴。

一直以来, 本刊的中英文食谱都深受读者的欢迎, 并为许多人所收藏。为回馈读者, 本刊将陆续推出不同主题的精选食谱, 采用A5尺寸纸张, 便于收藏及参考使用, 敬请读者留意!



Innovation Hair House发廊礼券 价值\$50

想要给秀发做个离子烫、染发或任何化学美发服务 (chemical services) 吗? 本刊准备了50元的Innovation Hair House发廊礼券送给读者。

Innovation Hair House是一家位于邻里环境的发廊, 提供完善服务, 吸引中青年顾客群。

- 地址: Blk 102 Towner Road #01-270 Singapore 322102 (Boon Keng MRT Exit A)
- 电话: 6396 4085
- 热线: 9122 8881
- 时间: (周二至五) 11am-9pm
(周六、日及公假) 11am-7pm
(周一休息)

参加抽奖, 请剪下印花, 贴在信封背面, 写明个人姓名、身份证号码、地址、电话, 寄至以下地址即可。《优1周》/Innovation Hair House礼券, MacPherson Road Post Office, Locked Bag No 23, S 913486。